

健康サービスセンター・学生相談室

学生相談室 HP



学生相談室ってどんなところ？

ご入学おめでとうございます。新しい環境で、はじめましての人達の中で、新しい学びが始まりますね。大学生という時代に、沢山の迷いや悩みや不安が生じる事もあると思います。誰かに相談してみたい事、カウンセリングを受けてみたい事がありましたら、ぜひ学生相談室の扉を叩いてみてください。家族でも友人知人でもない第3者に話してみる事で、見えてくる事もあるかもしれません。学生相談室の臨床心理士・公認心理師が直接お会いしてお話をうかがいます。Google Meet や電話での相談も実施しています。相談の申し込みは、大学公式HP やUSH-Cloud より受け付けています。上記のQR コードからもアクセスできます。

面接室



どんなことを話すの？

性格

精神衛生

人間関係

学業

就職

家族

アルバイト

課外活動
サークル・部活等

進路

性に関する
悩み (LGBTQ 等)

宗教・思想

生活・経済的
なこと

談話室



学生相談室には、学生の皆さんがゆっくり静かに過ごすことができる談話室があります。一息ついたり、自習をすることもできます。一人席やソファ席などもご利用ください。

談話室って
どんなところ？



学生相談室のプライバシーの遵守について

<守秘義務> 学生相談室で相談者が話した内容についての秘密は守られます。

<関係者からの問い合わせ> 関係者からの相談者に関する問い合わせには 原則として応じていません。

<例外> 生命、身体の安全に関わる時、他者の権利を著しく害する時は、この限りではありません。

学生相談室のご案内

学生相談室場所：1号館3階

TEL：03-3407-5811（代表）

相談室開室時間：月～金曜日 10:00～17:00

談話室開室時間：月～金曜日 10:30～16:30

相談申し込み方法：

- 1 USH-Cloud(学生向けページ) → 学生相談室 → 相談の申し込み → 相談申し込み
- 2 公式ホームページ → 学生相談室 → 利用案内 → ご予約はこちらから
- 3 開室時間内に直接来室



XやInstagramも随時更新中です。
是非ご覧ください。



学生相談室 X



学生相談室 Instagram

新入生のためのワークショップのお知らせ

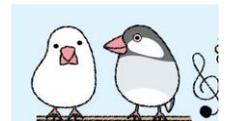
1. フレンドシップ・ワークショップ

初めて出会う同級生との楽しいゲームや語らいの場を企画しました。
ぜひ参加して、知り合いの幅を広げましょう！（各回先着25名）

日時：①4月4日（木）の13:00～14:30 @ブルーパーラー

②4月8日（月）の11:00～12:30 @ブルーパーラー

2回開催します。
内容は同じです。



2. 時間管理・ワークショップ —「間に合わない」を一緒に考えよう—

大学生の生活は忙しいですね。スケジュール管理がうまくいかない、
課題提出が間に合わない、ついつい後回しにしてしまう、いつもギリギリに
なってしまう、などありませんか？アイデアを出し合い、みんなで
一緒に考えてみましょう（各回先着5名・全学年対象）



日時：5月28日（火）①13:30～14:30 ②15:20～16:20 @学生相談室談話室

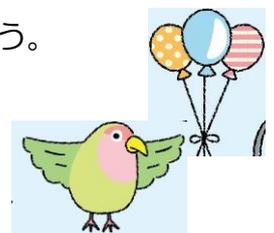
3. レポートの書き方・ワークショップ（1年次センターとの共催）

リアクションペーパーの書き方には慣れてきましたか？
学期末テストの前に、レポートの書き方のコツを専門的に学んでみましょう。

日時：6月中のお昼休みと5限の時間帯

*詳細は追って周知いたします。

講師：杉原真晃先生（本学教育学科教授）



ワークショップお申込み方法：

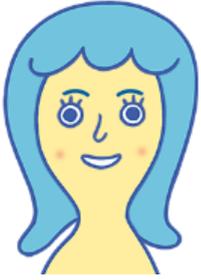
USH-Cloud(学生向けページ) → 学生相談室 → ワークショップの申し込み
から申込みフォームが開きます。



お申し込みはこちらから
アクセス！

その他、クリスマスのワークショップも追って企画していきます

ご入学・ご進級おめでとうございます ～カウンセラーよりひとこと～



新しい環境と新しい人々の中で、心新たに大学生・大学院生の生活が始まりますね。勉強や研究に勤しむと共に、課外活動やアルバイトなどのご経験も積まれ、友人や先生方との交流を重ね、皆様の大学生生活が実り豊かなものになる事を心より願っております。疑問や行き詰まり感などを感じる事も出てくるかもしれませんが、その時は学生相談室と一緒に考えてみませんか？自分の事を考える事は苦しい面もありますが、ご自身の事を少しでも理解していく事は、きっと皆様の支えになっていく事と思います。ご利用をお待ちしています。

斎藤直子

大学時代というのは、人生のなかでも特別な期間であるように思います。これから自分はどんな人生を生きていくのか。選択し決断していくなかで、悩むこと、立ち止まることも、きっと多くあると思います。

そんなタイミングで、第三者を前に自分自身のことをゆっくり振り返り、話をしてみる時間を持つというのも、ひとつ、何かのきっかけになるかもしれません。聴き手を得ることで、「あれ、自分はこんなことも考えていたのか」という意外な発見につながることもあつたりしますので、是非ふらっと足を運んでみてくださいね。



清水彩乃

新入学・ご進級おめでとうございます。学生相談室はゆっくり時間をとってお話できる場所です。慣れない新年度の些細な出来事を気軽にお話して、少しでも気持ちが楽になればと思います。コロナで人と密にかかわらなかつた時代から、人との密な交流が再開する時代となり、慣れない方も多いと思います。社会に出る前の貴重な時間に、自分について振り返ることもできます。将来どんな仕事につきたいのか、どんな自分になりたいのか、考えることもできます。また新入生向けに様々なワークショップも企画しています。お弁当を食べたり、勉強したり、休憩できる談話室も用意しています。心の専門家一臨床心理士・公認心理師が待っています。



吾妻ゆかり

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい生活のスタートですね。晴々とした嬉しい気持ちと、一年後の自分が想像できないくらい不安な気持ちとが入り混じっていることだと思えます。大学生活はさまざまなことに挑戦しながら人生の次のステージに向かっていく時期だと思えます。思い通りにいかないことや迷うこともあるかもしれませんが、卒業するときの自分を想像することは今は難しいかもしれませんが、緑豊かなキャンパスの中で様々な出会いを通して自分らしさを見つけていってください。気軽に学生相談室や談話室もご利用ください。



新井有紀子

ご進学、ご進級おめでとうございます。

新入生の皆さんは、これまでの同じ教室で同じメンバーで過ごす高校時代と違い、授業ごとにクラスが変わる大学生活で、どうやって友達を作ったらいいいのか、戸惑いを感じるかもしれません。また新しい学期の新しい出会いは楽しみでもあるけれど、これまでの人間関係にどこかしっくりきていなかったり、無理している自分を感じていたり、どこに所属していいのかわからなくて、不安な方もいらっしゃるかもしれません。自分はどのよう過ごしたいのか、自分は何を望んでいるのか分からなくなることも。学生相談室では、じっくりと自分について考えられる場所です。是非お話にいらしてみてください。

加藤薫



石田さやか

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。みなさんは中学時代や高校時代にスクールカウンセラーと会われたことはありますか？聖心女子大学の中にも学生相談室という場所があり、カウンセラーが常駐しています。何か困っていたり、悩んでいる時はもちろんですが、自分のことをゆっくり考える場所でもあります。また談話室でゆっくり休むこともできますし、ワークショップも開催しています。卒業までの時間はあっという間だと思いますがぜひ一度いらしてください。お会いできるのを楽しみにしています。



ご入学、ご進級おめでとうございます。新生活の幕開けを新たな気持ちで臨もうとご準備されてきた方も多いのではないのでしょうか。大学生になることは、今まで以上に大人に近づく感覚があるかもしれません。これまでの自分、これからの自分について考える時間がおのずと増えていくなかで、なにを感じてどんな風に体験していくかがあらゆる場面においてのヒントになっていくことと思います。学生相談室では、大学生活上で生じる様々な悩みや、考える時間のお手伝いをさせていただきます。はじめの一步は勇気がいるかもしれませんが、ぜひ気軽な気持ちでいらしてください。お待ちしております。

齊藤友里加



2024年度 カウンセラースケジュール

	月	火	水	木	金
斎藤直子	10:00~17:00	10:00~17:00	10:00~17:00		10:00~17:00
清水彩乃	10:00~17:00	10:00~17:00	10:00~17:00	10:00~17:00	
吾妻ゆかり				10:00~17:00	10:00~17:00
新井有紀子		10:00~17:00	10:00~17:00		
加藤薫	10:00~17:00			10:00~17:00	
石田さやか					10:00~17:00
齊藤友里加		10:00~17:00			